



SUNDHED

TRIVSEL

TALENT

Periode	THE BASE TRAINING PERIOD w. supercompensation cycles																RECOVERY		COMPETITION TRAINING PERIOD			TAPER		TRANSITION PERIOD				
Mesocyklus	I					II				III				IV				V		VI			VII		VIII		IX	
Mikrocyklus	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1
<b>Uge 42</b>	MANDAG					TIRSDAG				ONSDAG				TORSDAG				FREDAG		LØRDAG			SØNDAG					
Morgen	<b>TRÆNINGSLEJR HOBRO 2020</b>																								RELAX!!!!			
Aften																												
Noter:	<i>Denne uge er der træningslejr. Vær metalt klar til at give den gas på lejren. Hvad er dit mål? Hvad vil du gerne opnå med lejren? Kan du gøre noget for holdet, så træningen bliver god? Hvad skal du have ekstra fokus på til træningspassene?</i>																											